



Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnotation.fr

Pour tout savoir sur la natation ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

- > 8 numéros par an pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)
- > L'actu de toutes les disciplines de la FFN
- > Des rencontres, des interviews
- > Des dossiers, des reportages
- > Des photos, des analyses
- > Des rendez-vous, des résultats
- > Des rubriques, de l'humour...



un an pour
30€
seulement !

Natation Magazine Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 148 avenue Gambetta 75980 Paris cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

1 an d'abonnement à *Natation Magazine* (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro)

Je règle :

par chèque à l'ordre de Horizons Natation

par carte bancaire N° :

Sa date d'expiration :

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajouter les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP Email

Date

Signature

Face à la pression

Le 13 avril, l'élite de la natation tricolore a rendez-vous à Saint-Raphaël pour les championnats de France en grand bassin. Après des mois d'entraînements, les nageurs français vont se retrouver seuls face à la performance, face à une distance, mais surtout face à l'enjeu.

Et il est de taille car outre la trentaine de titres nationaux qui seront distribués, il y aura aussi des places qualificatives pour les Euros de Budapest à décrocher (cf. page 34). Pas question donc de tergiverser, c'est le moment d'être solide, déterminé et positif. C'est le moment de savoir gérer la pression.

« Sur le plot de départ j'avais les jambes qui tremblaient. Quand le starter a dit : « A vos marques », j'ai vu ma jambe gauche bouger toute seule. Je me suis dit : « Là, c'est mal barré ! ». Ce n'était pas la première fois que cela m'arrivait, mais pas à cette intensité », se souvient Alain Bernard lorsqu'il évoque sa finale olympique du 100 m en août 2008. « Les périodes précédant une compétition ne sont jamais évidentes à gérer », poursuit l'Antibois. « Il y a de la pression, de l'impatience, des doutes, tout cela est mêlé, vous êtes dans un drôle d'état. Mais j'aime de plus en plus ces moments

là. Avec le temps, j'ai appris à me contrôler, à ne pas prendre les événements à l'envers. »

Le stress n'a rien de honteux ou de scandaleux. Il s'agit simplement d'un mécanisme d'adaptation. « Au départ, c'est une réponse physiologique », explique la sophrologue du sport Marylène Pia dans son livre « Gérer la pression en compétition » (cf. encadré). « Le système nerveux entre en action, les glandes médullo-surrénales produisent de l'adrénaline. Notre corps est prêt pour réagir. Cette réaction mobilise nos ressources, optimise notre vigilance. Il s'agit là d'une réponse positive. Cependant cette réponse est

« Aujourd'hui, il est évident que l'on peut parvenir, en discutant avec quelqu'un, à repousser ses limites, à découvrir les blocages qu'il faut résoudre, à progresser, à améliorer le mental. »

(Cédric Pioline)

quelque fois excessive et pénalisante : cœur qui bat trop vite, respiration courte, jambes qui tremblent... » D'autant plus pénalisante pour des sportifs de haut niveau qui ont besoin de tous leurs moyens pour s'exprimer. « Si le physique et la technique sont de même niveau entre deux protagonistes, c'est le mental qui fait pencher la balance », note le professeur Jérôme Palazzolo, psychiatre au Centre hospitalier Sainte-Marie de Nice. « Dans la pratique, il n'existe généralement pas de disparité technique ou physique capitale entre des champions confirmés (...) Ce qui fait la différence entre le vainqueur et le vaincu ne peut provenir que de la volonté, de la combativité et de la soif insatiable de se dépasser. »

Paradoxalement, tous les athlètes ont besoin d'aborder une compétition sous tension. Le stress, s'il est contrôlé, s'avère un atout considérable. « Pour être performant, il est nécessaire d'avoir un certain niveau de stress », confirme Marylène Pia. « Pour être performant, certains compétiteurs ont besoin de se sentir boostés. Ils ont besoin de challenge, d'enjeu pour réussir. D'autres, au contraire, ne s'expriment pleinement que s'il n'y a pas trop d'enjeu. Ils sont généralement meilleurs à l'entraînement qu'en compétition. » Mais un champion du monde de l'entraînement n'étoffera guère son palmarès. « Le plus dur, c'est de reproduire les bonnes performances de l'entraînement en compétition », reconnaissait Amaury Leveaux en juillet 2009 pendant les championnats du monde de Rome. « Mais lorsque cela se produit, c'est grisant, on sent que l'on ne s'est pas fait bouffer par la compétition. On sait que l'on a été fort. » C'est d'ailleurs ce que l'on a longtemps reproché au sprinter Frédéric Bousquet. Brillant sur la scène nationale, le Marseillais s'est régulièrement cassé les dents dans les grands rendez-vous. Pourtant, et c'est le plus étonnant, Bousquet a toujours été un redoutable compétiteur avec le 4x100 m. Ainsi, c'est lui qui

propulsa le relais tricolore sur la troisième marche du podium des Mondiaux de Barcelone en 2003, signant alors un historique 47''03 en départ lancé. Mais depuis l'année 2009, le compagnon de Laure Manaudou a semble-t-il enterré ses vieux démons pour s'offrir un record du monde sur 50 m nage libre (20''94) aux « France » de Montpellier, trois médailles aux championnats du monde à Rome et un titre européen en petit bassin sur 50 m à Istanbul (cf. pages 32-33). Le stress n'a donc rien d'une malédiction éternelle, il peut être vaincu. Comment ? Via la préparation mentale. Les plus téméraires s'aventureront seuls sur le terrain de la sagesse et de la maîtrise de ses émotions, mais il est tout de même recommandé de s'attacher les services d'un préparateur mental compétent. Longtemps décriée

(suite page 38)



(Ph. DPP/Philippe Milleau)

Pékin, 14 août 2008 : Alain Bernard face à la pression. Le visage fermé les mains jointes, le Français s'apprête à disputer la finale olympique du 100 m nage libre, l'épreuve reine.



(Ph. DPP/Philippe Milleau)

Le savez-vous ?

Le mot « stress » vient du latin stringere qui signifie tendu, raide, et de l'anglais distress qui signifie détresse.

Les pneus...

« La pression je ne connais pas », s'amusait souvent à répéter le basketteur américain Charles Barkley. « La pression c'est ce qu'il y a dans les pneus ? » Une manière insolite d'aborder la compétition avec légèreté.

